

# Ostropest plamisty mielony 200g

Cena: 5,82 PLN



## Opis słownikowy

Opakowanie	200 g
Postać	prosz.
Producent	INTENSON S.A.
Rejestracja	
Substancja czynna	Silybum marianum

## Opis produktu

### Ostropest plamisty

jest źródłem białka oraz charakteryzuje się wysoką zawartością błonnika pokarmowego. Ostropest plamisty mielony zawiera silymarynę (0,53%).

#### SKŁAD:

100 % mielone ziarna ostropestu plamistego (zawiera gluten).

#### SPOSÓB SPOŻYCIA:

1 łyżeczkę proszku zalać 1 szklanką gorącej wody i powoli ogrzać do wrzenia. Gotować łagodnie pod przykryciem ok. 5-10 min. Odstawić na 15 min i następnie przecedzić. Zaparzony płyn wypić w trzech porcjach w ciągu doby. Mielony ostropest można dodawać także do zup, potraw warzywnych, musli, produktów mlecznych (jogurtu, kefiru, twarogu), pieczywa i koktajli owocowych. Zaleca spożycie do 2 łyżeczek ostropestu plamistego dziennie. Nie polecany dla niemowląt i małych dzieci.

#### WARTOŚCI ODŻYWCZE:

Wartość odżywcza w 100 g produktu\*

Wartość energetyczna 1657 kJ / 402 kcal

Tłuszcz, w tym: 34 g

- kwasy tłuszczowe nasycone 4,8 g

- kwasy tłuszczowe jednonienasycone 6,8 g

- kwasy tłuszczowe wielonienasycone 15 g

Węglowodany, w tym: 1,5 g

- cukry 1,1 g

Błonnik 41 g

Białko 20 g (40%\*)

Sól 0,02 g

\*Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/ 2000 kcal)